

Presseinformation



MITGLIED IM
DFV
DEUTSCHER
FRANCHISE
VERBAND E.V.

ÖFV

ÖSTERREICHISCHER FRANCHISE-VERBAND

Österreichs 1. Franchise-Adresse

Mitglied im Österreichischen
Franchise-Verband

SCHWEIZER FRANCHISE VERBAND
FEDERATION SUISSE DE LA FRANCHISE
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEL FRANCHISING
SWISS FRANCHISE ASSOCIATION

Mitglied im Schweizer
Franchise Verband

Mrs. Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Inhalt

Interview: Geschäftsführerin Valerie Bönström.....	3
Mrs.Sporty: Trainingskonzept	7
Mrs.Sporty: Ernährungskonzept	8
Mrs.Sporty: Franchisekonzept	9
Mrs.Sporty: Fakten	10
Das sagt die Presse.....	11
Das sagen Franchisepartner und Mitglieder	12

Interview: Geschäftsführerin Valerie Bönström

Das Projekt der Geschäftsführer und Mitgründer Valerie und Niclas Bönström sowie von Tennislegende Stefanie Graf, der Frauen-Sportclub „Mrs.Sporty“ richtet sein Angebot an Frauen, die noch nicht den Spaß und Zeit an regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung gefunden haben.

Was versteckt sich hinter dem Mrs.Sporty Konzept?

Das einzigartige Sport- und Ernährungskonzept nur für Frauen. Als wir den Markt untersucht haben, hat sich herausgestellt, dass nur 10% der Frauen in Europa das minimale Bewegungsniveau überhaupt erreichen. Wir haben nach den Ursachen für diesen Zustand gesucht und konnten feststellen, dass die Gründe dafür u.a. das nicht ausreichende, minimal gehaltene Sportangebot in den Schulen und die Tatsache, dass Sport oft kein Bestandteil unseres Lebens in Europa sind.

Deswegen haben wir uns vorgenommen, ein einfaches, aber maximal effizientes 30 min Konzept auf die Beine zu stellen. Wir wollten einen Club um die Ecke, der auf dem Weg zum Supermarkt, Bäckerei oder nach Hause liegt anbieten.

Wir betrachten uns als „Starbucks mit gutem Gewissen“ – ein Ort, an dem man Freunde trifft, Spaß hat - sich aber gleichzeitig etwas Gutes tut. Unser Trainingszirkel ermöglicht den Damen neben der gemeinsamen Aktivität Meinungsaustausch, Freunde, Gespräche, gemeinsames Lachen und der in der Mitte stehende Trainer, der immer für die Trainierenden da ist.

Unser USP?

Der Trainer und Mitglieder kennen sich untereinander mit Vornamen, der Trainer unterstützt und motiviert die Frauen über die gesamte Trainingszeit wie in einem Kurs, aber mit flexibler Startzeit. Frauen lieben Kurse, aber es ist oft schwer, die exakte Anfangszeit in den oft hektischen Tagesablauf einzubauen. Mrs.Sporty ist hier immer für einen da. Außerdem haben wir maximal 600-700 Mitglieder per Club, was dem Trainer natürlich ermöglicht, im Bereich des Personal - Trainings den Mitgliedern entsprechend große Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

Interview: Geschäftsführerin Valerie Bönström

Wie funktioniert das Konzept?

Es ist genial einfach, weil maximal effizient in 30 Minuten. Mehr kann man für sich in dieser kurzen Zeit nicht tun, denn der Körper wird gesamtheitlich trainiert: Ausdauer, Muskelkräftigung, Koordination und Beweglichkeit für alle Muskelgruppen. Diese kurze Trainingszeit kann man sich zwei- bis dreimal die Woche problemlos nehmen. Das führt zu beeindruckenden Ergebnissen!

Wann wurde die Mrs.Sporty Idee geboren?

Die ersten Gespräche über das Mrs.Sporty Konzept haben im Jahr 2003 angefangen, ein Jahr später, im Mai 2004, haben wir den ersten Pilot-Club in Berlin eröffnet. Wir waren der Ansicht, der beste Weg das Konzept auszuprobieren, wäre es, einfach einen Club mit Trainern und Mitgliedern zu gründen.

Was hat Mrs.Sporty bis heute erreicht?

Seit der Eröffnung des ersten Clubs in Berlin sind bis heute ca. 350 weitere Studios hinzugekommen, die meisten in Deutschland, aber wir haben auch auf die ausländischen Märkte expandiert u.a. nach Österreich (35 Clubs), die Schweiz (5 Clubs), und Italien (5 Clubs), wo wir gerade einen Vertrieb aufbauen.

Unsere Anlagen befinden sich meistens in den Wohngebieten, in der Nähe von Bäckereien oder Kosmetiksalons. Die Clubs werden von Franchisepartnern geführt, die eigene Unternehmer sind. Das hat den großen Vorteil, dass der Club „ihr Baby“ ist. Das Engagement von unseren Franchisepartnern ist unglaublich.

Auch unsere Mitglieder sind ein wichtiger Teil des Mrs.Sporty Erfolges. Die Erfolge die sie mit sich bringen, macht unser Konzept so einzigartig. Viele Menschen sind der Meinung, dass nur Schweiß und sehr harte Arbeit zum Ziel führen können – wir setzen eher auf eine kontinuierliche und moderate Belastung – und eigentlich weiß die Wissenschaft schon lange das man so seine Ziele bereits mit 2-3-mal pro Woche 30 Minuten Training erreicht. Der beste Beweis ist die hohe Mitgliederbindung vor allem im Vergleich zu anderen Fitnessangeboten.

An wen richten Sie das Mrs.Sporty Angebot?

Es hängt sehr viel mit der Region und den Franchisepartnern zusammen, aber meistens sind unsere Clubmitglieder im Altersbereich von 25 bis 70 Jahren, der Großteil Mitte 30 bis Ende 40, aber natürlich ist jeder herzlich willkommen – wir haben 18-jährige Mädchen, deren Mutter und wiederum deren Mutter mit 76 Jahren. Unsere Mitglieder sind generationsübergreifend. 80% unserer Clubmitglieder haben seit der Schulzeit keinen Sport mehr getrieben und erst in unseren Clubs wieder damit begonnen.

Interview: Geschäftsführerin Valerie Bönström

Wie viel kostet die Mitgliedschaft bei Mrs.Sporty?

Es hängt vom entsprechenden Angebot ab, aber durchschnittlich sind das 39,- € pro Monat. Dafür ist immer jemand an der Seite unserer Mitglieder, mit regelmäßigen CheckUps, Ernährung etc. ...SIE erreichen ihre Ziele.

Wie hat sich das Konzept in den letzten 5 Jahren entwickelt?

Die größten Veränderungen haben in den Bereichen persönliches Training und Konzeptentwicklung stattgefunden, wir wollten das Angebot für Club-Mitglieder so weit wie möglich optimieren. Am Anfang gab es auch nicht so viel Aufmerksamkeit für den Bereich Ernährung und jetzt bieten wir ein effizientes 10-wöchiges Ernährungskonzept, das die Umstellung der Essgewohnheiten unserer Mitglieder voll unterstützt. Die permanenten CheckUps jede 6. Woche garantieren volle Unterstützung bei der Erreichung der Zielsetzung. Weiterhin haben wir in diesen 5 Jahren unsere Corporate Identity stark entwickelt, alle Clubs entsprechen einem gemeinsamen Look & Feel, das einfach, angenehm, hell und freundlich ist. Unsere Trainer kennen alle Mitglieder beim Namen und die Damen kennen sich auch untereinander.

Wie sichert man das entsprechende Marken-Niveau bei den Franchisepartnern?

Wir bieten unseren Franchisepartnern eine vollständige Ausbildung an, laufendes Training erfolgt über das Intranet, regionale Kongresse und die Mrs.Sporty Academy. Die vollständige Franchisepartnerunterstützung beansprucht mehr Engagement als wir am Anfang erwartet haben. Alle unsere Partner bringen ein gewisses Vorwissen in bestimmten Bereichen mit, wir unterstützen sie entsprechend dort wo Bedarf besteht. Es beginnt mit einer 8-tägigen Basisausbildung, danach wird das 2-3tägige Praktikum im Club absolviert und im Anschluss organisieren wir Kongresse, nach Bedarf auch persönliche Treffen. Unser Berichtinformationssystem sorgt dafür, dass wir als Zentrale Informationen über die Clubs und das tägliche Geschäft bekommen und bei Bedarf unterstützen können. Es gibt natürlich auch Fälle, bei denen wir uns von Partnern trennen mussten, nicht desto trotz ist es unglaublich zu sehen, wie sich die Clubs nach einer Übernahme von einem guten Partner wieder entwickeln. Das Engagement vor Ort ist im Endeffekt der Erfolgsfaktor. Alles andere ist Unterstützung und bildet nur die Basis.

Hat die Rezession Spuren bei Mrs.Sporty hinterlassen?

Wir haben keine Rezession bei den neuen Franchisepartnerverträgen oder Mitgliedschaften gespürt, aber ich vermute, dass unser Wachstum noch schneller sein würde wäre die Rezession nicht in Deutschland angekommen. Für uns hatte diese aber auch positive Aspekte: Die Menschen überlegen sich heutzutage alles genauer, und stellen sich lieber denn je neuen Herausforderungen.

Wie sehen die Zukunftspläne von Mrs.Sporty aus?

Wir konzentrieren uns weiter auf das Wachstum der Marke und natürlich ist es für mich von sehr großer Bedeutung, dass Frauen eigene Unternehmen gründen können – die Mehrheit unserer Franchisepartner sind Frauen. Finanziell unabhängig zu sein und sein eigenes Unternehmen zu führen war, zumindest für mich, eine tolle Erfahrung. Ich glaube, das Potenzial der Mrs.Sporty - Marke ist noch lange nicht erschöpft und es gibt noch viele Frauen, die man mit dem Sport – und Ernährungskonzept begeistern kann.

Welche Rolle spielt Stefanie Graf im Mrs.Sporty Konzept?

Stefanie Graf war von Anfang an bei der konzeptionellen Entwicklung beteiligt. Sie gehört zu den Mitgründern. Die Idee der persönlichen Betreuung und dass viele Frauen Sport treiben stand Stefanie immer sehr nah. Das engagierte Trainings – und Ernährungskonzept war für sie von großer Bedeutung, die jahrelange Erfahrung nicht nur im Sport- sondern auch im Ernährungsbereich hat sie für uns mitgebracht. Sie versteht sich als Botschafterin, die die positiven Auswirkungen von Sport für Frauen übermitteln möchte.

Was bietet Mrs.Sporty, was andere Clubs nicht anbieten?

Mrs.Sporty bietet Erfolg – und zwar für alle Frauen:

- die wenig Zeit haben
- nicht wissen, wie sie richtig trainieren können
- nicht wissen wie sie sich richtig ernähren sollen
- auch denjenigen, welchen Sport bisher kein Spaß gemacht hat
- in jedem Alter

Und das ist doch einzigartig! Ich arbeite regelmäßig in meinen eigenen Clubs. Es gibt niemanden, der nicht zum Erfolg kommt, wenn er regelmäßig kommt und sich ausgewogen ernährt.

Mrs.Sporty: Trainingskonzept

Trainieren bei Mrs.Sporty – wenig Aufwand, viel Effekt, jede Menge Spaß.

Sport ist kein Luxus. Lediglich drei mal 30 Minuten die Woche reichen aus, um Lebenslust und Wohlbefinden zu steigern.

Die Basis des Mrs.Sporty Trainingskonzepts bildet ein 30 minütiges Zirkeltraining, das eigens auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet ist. Zusammen mit dem Institut für Prävention und Nachsorge in Köln wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das mit minimalem Zeitaufwand alle Hauptmuskelgruppen anspricht, sowie Ausdauer und Koordinationsvermögen trainiert. Ein weiterer Fokus wird auf die persönliche und individuelle Betreuung der Mitglieder gelegt.

Dass ein derart komprimiertes Sportprogramm effektiv ist, liegt in erster Linie an den hydraulischen Trainingsgeräten, bei denen sich der Widerstand automatisch der Kraft der jeweiligen Sportlerin anpasst. Hierdurch kann ein Mrs.Sporty Mitglied den individuellen Kraftaufwand selbst bestimmen. Diese individuelle Steuerung ist zum Einen sehr effektiv und zum Anderen besonders gelenkschonend.

Bei Mrs.Sporty können Frauen in angenehmer Atmosphäre Körperfett reduzieren, Muskeln aufbauen und ihre Haltung verbessern. Dabei kommt es weder auf das Alter an, noch auf die bisherige persönliche Fitness. Schon zwei bis drei halbstündige Trainingseinheiten pro Woche wirken sich nachweislich positiv auf Figur und Gesundheit aus.

Das Trainingskonzept basiert auf dem Mrs.Sporty Zirkeltraining, das aus acht hydraulischen Geräten und acht Zwischenstationen besteht. Nach jeweils 30 Sekunden wechseln die Frauen von einem der Geräte zu einer speziellen Zwischenübung (z.B. Aerobic oder Stabilisation), die der aktiven Erholung dient oder nutzen die Zeit für eigene Trainingsziele. In einer halben Stunde werden auf diese Weise fünf Phasen durchlaufen: Aufwärmen, Kräftigungsübungen, Konditionstraining, Abkühlen und Dehnen.

Mit dieser ausgewogenen Kombination erreichen die Frauen eine harmonische Verbesserung der Fitnessfaktoren Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Regelmäßiges Mrs.Sporty Training wirkt sich nicht nur positiv auf die physische Gesundheit aus, es trägt auch wesentlich zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Die Gruppe von Gleichgesinnten und die persönliche Unterstützung durch die Trainerin geben die nötige Motivation – damit der „innere Schweinehund“ erst gar keine Chance hat.

Mrs.Sporty: Ernährungskonzept

Langfristig und gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt.

Um das Mrs.Sporty Zirkeltraining ideal zu ergänzen, wurde ein einzigartiges Ernährungsprogramm entwickelt. Frauen jeden Alters können damit einfach und ohne großen Aufwand Pfunde verlieren und ihr Wunschgewicht auf Dauer halten – ganz ohne gefürchteten Jojo-Effekt!

Bei dem Mrs.Sporty Ernährungsprogramm, das in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung e.V. entwickelt wurde, handelt es sich nicht um eine reine Diät, sondern um eine systematische langfristige Ernährungsumstellung. Auch nach der Gewichtsreduktion sorgt die Kombination aus ausgewogener Kost und Bewegung für einen gesunden Körper und ein sportlich-gesundes Aussehen.

Beim Mrs.Sporty Training wird die Muskelsubstanz aufgebaut und erhalten. Den dazu nötigen Eiweißbedarf deckt das Ernährungsprogramm, das je nach individueller Ausgangssituation eine entsprechend angepasste Kalorienzufuhr vorsieht.

Statt die Frauen mit Lebensmittelverboten zu frustrieren, arbeitet Mrs.Sporty mit praktischen Mengenvorgaben. Ständiges Kalorienzählen oder spezielle Produkte sind nicht nötig. Für eine erfolgreiche Abnahme bietet das Ernährungskonzept unterschiedliche Baukästen an, welche die persönliche Ernährungshistorie der Frauen berücksichtigen. Denn die Zusammensetzung des Anteils von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten der Ernährungspläne lässt sich individuell abstimmen. In Verbindung mit regelmäßigem Training sind so Abnahmen von ca. 0,5 -1 Kilo pro Woche möglich.

Das Ernährungsprogramm besteht aus drei Phasen: Reduktion, Stabilisierung und Erhaltung des Gewichts. So erreichen die Frauen nicht nur ihr persönliches Wunschgewicht, sondern auch ein tolles Körpergefühl.

Mrs.Sporty: Franchisekonzept

Mit dem Erfolgskonzept zum eigenen Unternehmen.

Zusammen mit einem internationalen Beraterteam aus Fitness-, Management- und Franchiseexperten gründete Tennisstar Stefanie Graf 2005 die Frauen-Sportclubkette Mrs.Sporty.

Dass die Franchisepartner von Mrs.Sporty die erfolgreicheren Unternehmer sind, hat gute Gründe. Schließlich nutzen sie nicht nur ein erprobtes und geprüftes Geschäftsmodell, sondern profitieren auch von dem im Franchisekonzept enthaltenen Expertenwissen, der Einbindung in Club-Netzwerke und der Unterstützung durch das Franchisesystem. Das Gründermagazin *starting up* identifizierte Mrs.Sporty im Oktober 2008 zur Nr.1 der am schnellsten wachsenden Franchiseunternehmen. Ende 2008 ergab eine Studie des internationalen Sport-Dachverband IHRSA: Mrs.Sporty ist auf dem deutschen Markt die Nummer 1 aller Fitnessunternehmen.

Das System wird ständig weiterentwickelt und so den Bedingungen des Marktes angepasst. So bleibt es für Franchiseinteressenten und Mitglieder interessant und kann auf dem Markt immer wieder von neuem bestehen. Mrs.Sporty ist Mitglied im Deutschen Franchise-Verband (DFV e.V).

Franchisepartner bei Mrs.Sporty kann werden, wer Interesse an Sport, Ernährung und Gesundheit hat und wem die Arbeit mit Menschen Spaß macht. Die Mrs.Sporty Akademie schult die Partner in allen relevanten Bereichen, wie Sport- und Ernährungswissenschaften, Unternehmensführung und Marketing, um vorhandene Qualifikationen zu ergänzen und zu festigen.

Eine hohe Profitabilität durch niedrige Betriebskosten machen die Effizienz des Geschäftsmodells aus. Aufgrund der überschaubaren Clubgröße kann der Franchisepartner mit einem vergleichsweise niedrigen Investment einsteigen.

Mrs.Sporty Clubs finden sich in kleinen Einkaufsstraßen in Wohnort Nähe. Hierdurch ist das Training leicht in den Alltag zu integrieren. Mit dieser dezentralen Grundidee schließt Mrs.Sporty die Lücke eines Sportangebotes in der Nachbarschaft. Die Clubs funktionieren in großen Städten ebenso erfolgreich wie in Orten mit wenigen tausend Einwohnern.

Investitionssumme (inkl. Eintrittskapital/Geräte):	ab 55.000 €/ 120.000 CHF
Notwendiges Eigenkapital:	mind. 10% der Investitionssumme
Franchise-Gebühr:	5,7% vom Umsatz
Werbefond:	2,3% vom Umsatz
Gewinnschwelle:	nach 1-3 Monaten möglich

Mrs.Sporty: Fakten

Sport und Mrs.Sporty

Rund 59 Prozent der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, jeder fünfte Deutsche ist fettsüchtig. Tendenz steigend. Die Gewichtsprobleme bleiben nicht ohne gesundheitliche Folgen: Diabetes, Bluthochdruck, Abnutzungserscheinungen von Knie-, Hüftgelenken und der Wirbelsäule nehmen drastisch zu.

Wie statistisch nachgewiesen wurde, ist der Grund für diesen Trend Bewegungsmangel: Nur 13 Prozent der Erwachsenen erreichen das empfohlene Mindestmaß an Bewegung.

Die große Mehrheit der Bevölkerung (insbesondere Frauen) hat demzufolge immer noch kein passendes Sportangebot gefunden, obwohl die Risiken von Bewegungsmangel auf Körper und Geist hinlänglich bekannt sind.

Franchising und Mrs.Sporty

Laut einer Studie des Gallup-Instituts (Princeton, New Jersey) sind 92 Prozent aller Existenzgründungen auf Basis eines Franchisesystems erfolgreich. Beim Franchising stellt ein Unternehmen einem regionalen Partner die Nutzung seines Geschäftskonzepts zur Verfügung.

Der Franchisepartner ist damit selbstständiger Unternehmer unter einer starken Dachmarke.

Mrs.Sporty, Mitglied im Deutschen Franchise-Verband e. V., ist ein gutes Beispiel für ein erfolgreiches Franchisekonzept.

Durch ein engmaschiges Netz von Franchisepartnern agiert Mrs.Sporty flächendeckend in ganz Deutschland und expandiert seit Anfang 2008 nach Österreich und in die Schweiz. Ebenso wie die gesamte Sport- und Wellnessbranche wächst das Unternehmen rasant: Derzeit betreut Mrs.Sporty 370 Clubs und insgesamt über 450 Franchisepartner.

Das sagt die Presse

Frau im Spiegel/ Oktober 2009

„Es geht hier sehr familiär zu, es wird kein Druck gemacht, Frauen mit jeder Figur und jeden Alters dürfen hier sein, wie sie sind.“

impulse/ September 2009

„Die Expansionskraft der auf Frauen spezialisierten Fitnessstudiokette lässt nicht nach.“

Vital/ September 2008

„Selbst Fitnessmuffel werden durch das abwechslungsreiche Training und intensive Coaching motiviert. Alles wird fit – in Rekordzeit.“

brigitte.de/ Februar 2008

„Wer sich sonst nur schwer zum Training aufrufen kann, ist hier richtig. Die kurzen Trainingseinheiten und die intensive persönliche Betreuung motivieren. Einsteiger werden nicht überfordert, komplizierte Geräte-Einstellungen bleiben ihnen erspart.“

fit for fun/ September 2007

„Das Zirkelkonzept ist ideal für alle, die rundum fitter werden möchten und dabei auch noch ein paar Fettpfunde verlieren wollen.“

Das sagen Franchisepartner und Mitglieder

Kirsten Cortez, Franchisepartnerin aus Saarlouis

„Die geringe Investitionssumme und die tolle Unterstützung von Mrs.Sporty haben mir ermöglicht, meine beruflichen Träume zu verwirklichen. Ich genieße das Aufgehobensein in einem angenehmen Franchisenetzwerk, das mir jederzeit Unterstützung, Motivation und Teamgefühl gibt.“

Juliane Klasz, Franchisepartnerin aus Wien

„Mrs.Sporty ist mein zweiter Vorname geworden; Ich lebe und liebe die Philosophie von Mrs.Sporty - Frauen dazu zu motivieren ein gesundes Leben zu führen.“

Irina Kurth, Franchisepartnerin aus Bern

„Mit der Selbständigkeit und Mrs.Sporty bin ich sehr zufrieden. Sichtbare Erfolge beim Messcheck unserer Mitgliederinnen bestätigen mir, dass meine Überzeugungsarbeit spätestens hier Früchte trägt. Die Freude der Frauen spornt mich an.“

Nicole Marschand, Mitglied aus Riegelsberg

Bei Mrs.Sporty kann man einfach so sein wie man ist. Das Ziel, einfach mal wieder das anziehen zu können, was man will und nicht nur das, was passt, habe ich erreicht. Ich fühle mich durch die Ernährungsumstellung und das Training wieder fit und super wohl in meiner Haut“.

Brunhilde Lichte, Mitglied aus Herten

„Ich bin gesund, habe mein Gewicht um 23 kg auf 62 kg reduziert und kaum noch Rückenschmerzen. Ich bin wieder glücklich und habe im April 2006 noch mal geheiratet!“

Christine von der Burg, Mitglied aus Kirn

„Dank Mrs.Sporty lebe ich wieder unbeschwert, habe Spaß an Bewegung und bin vor allem meine Rückenbeschwerden los. Ein tolles Gefühl! Und seit meine älteste Tochter und meine Schwiegermutter auch in meinem Mrs.Sporty Club trainieren, bringt das Ganze noch mehr Freude!“

Pressekontakt

Frau Marta Koziarska
Head of Public Relations & Communications
Helmholtzstraße 2-9
GSG Hof / Haus 3 / Aufgang J
D-10587 Berlin
Tel.: +49 (0) 30 308 305 311
Fax.: +49 (0) 30 308 305 4
Mail: mkoziarska@mrssporty.com